



8月こんだてよていひょう

長伏小学校

ひ	ようび	つゆめい	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)
				<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
3	月		むぎごはん	こめ むぎ			545 2.0
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			がんものにつけ	さとう なたね油	とうふ ひじき	にんじん ごぼう	
			おひたし			キャベツ こまつな ホールコーン	
			とんじる	じゃがいも こんにゃく	とうふ ぶたにく みそ	だいこん ごぼう にんじん はねぎ	
4	火		むぎごはん	こめ むぎ			595 2.1
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			にしよくどん (ツナそぼろ)	さとう	まぐろ	たまねぎ にんじん グリンピース	
			にしよくどん (たまご)	さとう	たまご	ほししいたけ	
			かこうこざかな	ごま さとう	こざかな		
5	水		げんまいりパン	こむぎこ ショートニング さとう げんまい			692 1.9
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			メキシカンポークソテー	じゃがいも こめ油 こむぎこ バター ケチャップ ソース	ぶたにく だっしふんにゅう こなチーズ	たまねぎ にんじん グリンピース トマトピューレ	
			フルーツジュレ			アセロラジュレ かんづめのもも・みかん・ パイナップル	
			むぎごはん	こめ むぎ			
6	木		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		578 1.9
			ぎょうざ	豚脂 こむぎこ こめこ ごま油	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にら	
			マーボーなす	こめ油 さとう かたくりこ マーボードウフのもと	ぶたにく だいず みそ	なす たまねぎ にんじん たけのこ はねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	
			とうふとチンゲンサイのスープ	かたくりこ	とうふ ベーコン	チンゲンサイ	
			むぎごはん	こめ むぎ			
19	日		★ みしまおうちごはんの日 ★ 家族みんなで食卓を囲んで食事をたのしみましょう！				
21	金		★ ふるさと給食の日 ★ 地場産物を、いつもより活用した給食にし、地元の食文化や伝統料理に親しむ日です！			625 2.5	
			むぎごはん	こめ むぎ			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			さわらのマヨネーズやき	マヨネーズ パンこ	さわら		パセリ
			ひじきのいために	こんにゃく	だいず ひじき あぶらあげ		いんげん にんじん
			みそしる	じゃがいも	わかめ みそ		たまねぎ はねぎ
24	月		★ としよしつとのコラボ ものがたりこんだて ★ ビビンバ : 男子弁当部1			588 2.2	
			むぎごはん	こめ むぎ			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ビビンバ (にく)	さとう	ぎゅうにく みそ		ぜんまい にんにく
			ビビンバ (たまご)	さとう	たまご		
			ビビンバ (ナムル)	ごま ごま油			キャベツ こまつな
わかめスープ	ごま	わかめ	たまねぎ えのきたけ にんじん				
25	火		★ としよしつとのコラボ ものがたりこんだて ★ ヨーグルト : メイシーちゃんのおかいもの			652 2.4	
			むぎごはん	こめ むぎ			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ポロニアカツ	じゃがいも パンこ かたくりこ こめ油			
			やさいソテー	ソース こめ油			キャベツ にんじん ホールコーン
			そうめんじる		たまご かまぼこ		えのきたけ はねぎ にんじん
			ブルーヨーグルト	さとう	ヨーグルト		ブルー

26日からは、裏面をご覧ください。

ひ	ようび	ごはん	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)	
				<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品			
26	水		✳️ としょしつとのコラボ ものがたりこんだて ✳️	さんま : めぐろのさんま			600	2.1	
			むぎごはん	こめ むぎ					
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう 				
			さんまのかぼすレモンに	さとう かたくりこ	さんま	かぼすかじゅう レモンかじゅう			
			ごまあえ	ごま さとう		キャベツ こまつな			
みそしる		とうふ あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ はねぎ						
27	木		✳️ としょしつとのコラボ ものがたりこんだて ✳️	マッシュルーム : トレリおばあちゃんのスペシャルメニュー			611	2.6	
			チキンピラフ	こめ むぎ ケチャップ バター	とりにく	たまねぎ マッシュルーム グリンピース			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	にんじん 			
			ジャーマンポテト	じゃがいも こめ油	ウインナー こなチーズ	たまねぎ いんげん			
			たまごスープ	かたくりこ	たまご	ほうれんそう きくらげ			
くだもの			れいとうみかん						
28	金		✳️ としょしつとのコラボ ものがたりこんだて ✳️	たまねぎ : はっきよい畑場所 			566	2.3	
			むぎごはん	こめ むぎ					
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			さばのにつけ	さとう	さば	しょうが			
			キャベツのにびたし	さとう	あぶらあげ	キャベツ にんじん			
みそしる	じゃがいも	わかめ みそ	たまねぎ こまつな						
31	月		むぎごはん	こめ むぎ			579	1.8	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			とりのからあげ	かたくりこ こむぎこ こめ油	とりにく	しょうが にんにく			
			あますあえ	さとう		キャベツ にんじん			
			トマトとたまごのスープ		たまご パーコン	たまねぎ トマト ほうれんそう			

☀️ お知らせ ☀️

- ・今月の給食は11回の予定です。
- ・はねぎは、生産者の山田さんの畑でとれました。



★体力をつけて免疫力の低下を防ぎましょう★

夏かぜをひいていたり、なんとなく体がだるかったりしていませんか？
 そんな時は、夏バテで体力が落ちて、免疫力が低下しているのかもしれない。
 免疫力を低下させないために、生活習慣を見直して、体力をつけるようにしましょう。

栄養バランスのよい食事をとり、適度な運動と十分な睡眠を心がけます。
 そして、毎日の入浴や趣味などで気分転換をすることも心身の疲労回復には大切です。また、日中に適度に光を浴びることも免疫力を高めることにつながります。

食生活

1日3食、栄養バランスのよい食事をとります。また、自分の活動量に見合った量を決まった時間に食べます。

睡眠

睡眠には疲労を回復させる働きがあるため、十分な睡眠と休養を心がけます。また決まった時間に起床・就寝します。

運動

運動をすると体のいろいろな器官がしげきを受け、発達がうながされます。また適度な運動は、気分転換になります。

熱中症に負けない！

暑い時期は熱中症に注意します。こまめな水分ほきゅうが大切ですが、運動などをして大量のあせをかく時は、スポーツドリンクなどの塩分を含むものを補給して、てき度な休息をとります。

ストレスに負けない！

ストレスに負けないために、ビタミンCがほうふなパプリカ（赤やオレンジ）などの野菜やくだものを多くとるようにします。また、ゆっくりお風呂に入ってリラックスすることも大切です。

